

Fiche

Recette pour faire des Barres énergétiques



Matériel

- Un blender ou un mixeur

Ingrédients

- 150g de dattes
- 100g de fruits secs (noix, amandes ou noisettes ,...)
- ¼ de càc de cannelle

Préparation

- Mettre les fruits secs dans le bol du blender ou du mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une poudre avec des morceaux. Ajouter les dattes dénoyautées et la cannelle. Mixer jusqu'à obtenir une pâte compacte. Éventuellement, ajouter un peu d'eau.
- Formez soit des petites boules et roulez-les dans de la noix de coco râpée.
- Ou étalez finement la pâte dans un plat rectangulaire et lissez bien pour obtenir une couche homogène. Réservez au frais pendant 2 heures puis découpez en barres.
- Se conserve jusqu'à cinq jours au frigo.

→ Cette recette est une base à décliner selon vos goûts en ajoutant des raisins secs, des pruneaux, des figues séchées, des canneberges séchées, des baies de goji, des graines de chia ou de lin, de la noix de coco râpée, du cacao non sucré ou des épices.